

お誕生おめでとう

1月21日から2月20日まで届け出分



伊藤 大介 くん

上にお兄ちゃんとお姉ちゃんがい
ますが、二人とも大介の面倒をよく
みてくれるので、とても助かります
にぎやかな家庭の中で、名前のと
おり大きく健康やかに育ってくれば
と願っています。【田：真弓さん談】

氏名	保護者	地区
伊藤 大介	浩明	南部1-4
伊藤 大智	武征	坂田
鈴木 千尋	保勝	西
椎名 岬	徹	東町2
松下 雪絵	博次	古川
小林 周平	浩一	古川
鎌形 康一	幸夫	南部1-4
守部 春菜	晴信	本町1

こんにちは！保健婦です

◎風邪のときのお風呂

インフルエンザが大流行のこの冬、インフルエンザでなくとも、風邪をひいた方、ひいている方、多いかと思えます。

昔から、風邪の時はお風呂はダメとよく言われますが、実は絶対ダメではありません。微熱程度で元気があんなら入っても構いません。体を清潔にして新陳代謝をよくすることは、風邪を治すにも大切なことです。ただし、あまり熱くないお湯で長湯せず、あがったら頭や体はよくふいて湯冷めしないようにしないと、風邪を悪くすることになりますので注意してください。高い熱があつて体がだるい時は、当然、入浴はさけたほうがよい

健康のウソ/ホント？ ～お風呂～



お風呂からあがったら、布団をたくさんかけて寝て大汗をかいている人もいますが、やはりそれも逆効果です。体を冷して

風邪の治りを悪くします。汗をかかない程度にあたたかくして休みましょう。

◎予防接種とお風呂

私が小学生の頃、注射を受け

環境衛生課保健婦 尾辻久美子

◎関節の痛みとお風呂

腰や足の痛みを治すのに昔から湯治がありますが、慢性的の痛みならともかく、急性の強い痛みの時はやめましょう。痛み部位が炎症を起こしていることもあり、あたためると更に炎症を拡げてしまいます。慢性的の痛みの場合も、温泉はのんびりとして気持ちいい程度の効果のよう

た日は入浴はダメと言われていました。最近になって、入浴して悪い根拠はないので注射の日も入浴してよくなりました。でもやっぱり...というおばあちゃんたちもいるかと思いますが、予防接種の副作用が出ていないか、服を脱がせてきちんと見ること大切ですよ。是非お風呂に

休日当番表

とき	内科系	外科系
3月2日	秋葉医院(東金市) TEL0475②2039 高根医院(芝山町) TEL②0017	東金整形外科(東金市) TEL0475②8002
3月9日	九十九里病院(九十九里町) TEL0475②8282 原田医院(芝山町) TEL②0056	駒込クリニック(大網白里町) TEL0475②8800
3月16日	板倉医院(大網白里町) TEL0475②6174 伊藤医院(成東町) TEL0475②2508	大平医院(松尾町) TEL②6012
3月20日(祝)	今井内科小児科医院(東金市) TEL0475②0276 高橋医院(成東町) TEL0475②2450	東葉クリニック(東金市) TEL0475②3311
3月23日	日吉古クリニック(東金市) TEL0475②0510 石橋医院(成東町) TEL0475②2117	とよだ整形外科(成東町) TEL0475②7800
3月30日	西田医院(東金市) TEL0475②1393 鈴木医院(山武町) TEL0475②1002	東金整形外科(東金市) TEL0475②8002
4月6日	福島医院(大網白里町) TEL0475②4401 宇井医院(蓮沼村) TEL0475②2522	高根病院(芝山町) TEL②1133

困ったことありませんか 法律相談を開催します



土地や建物の売買・貸し借り、相続、交通事故の示談など、法

律問題で困っていませんか。
相談は無料で秘密は守られますので、気軽に申し込みください。

▼とき 3月22日(土) 午後1時より

▼場所 町文化会館

▼定員 12名(先着順)

※申し込みは予約制となっております。3月14日(金)までに文化会館(☎82-1351)へ申し込んでください。